

संपादकीय

नागरिकता विधेयक

देश की केंद्रीय कैबिनेट द्वारा नागरिकता संशोधन विधेयक को मंजूरी दिये जाने पर विरोध के स्वर उभरना स्वाभाविक है। राजनीतिक दलों से पहले पूर्वोत्तर भारत में इसका मुख्य विरोध होता रहा है। खासकर असम, जहां का सामाजिक-सांस्कृतिक ताना-बाना पहले ही विदेशी घुसपैठियों के चलते चरमराया हुआ है। एनआरसी की विसंगतियों से जुड़ते असम में तो भाजपा के नेता भी नागरिकता संशोधन विधेयक के खिलाफ विरोध की सुगबुगाहट दर्शाते रहे हैं। मोदी सरकार के पिछले कार्यकाल में भी इस विधेयक को पारित कराने की कोशिश हुई थी, जो सरकार के कार्यकाल खत्म होने के बाद पार्श्व में चली गयी। दरअसल, सरकार की मंशा है कि पाकिस्तान, अफगानिस्तान तथा बांग्लादेश में प्रताड़ित अल्पसंख्यकों का भारत में नागरिकता हासिल करना सुगम बनाया जाये, जिसके लिये पहले से मौजूद नागरिकता अधिनियम के प्रावधानों में लचीलापन लाने की कवायद की जा रही है। नये नागरिकता संशोधन बिल में प्रावधान है कि इन देशों में प्रताड़ित हिंदू, सिख, बौद्ध, पारसी, जैन व ईसाइयों के लिये भारत की नागरिकता हासिल करना सहज बनाया जाये। नागरिकता संशोधन विधेयक में इस बात का प्रावधान है कि भारत की नागरिकता हासिल करने के लिये देश में लगातार छह साल रहना आवश्यक होगा। अब तक यह अवधि ग्यारह साल थी। विरोधी आरोप लगा रहे हैं कि इससे देश के धर्मनिरपेक्ष स्वरूप पर आंच आयेगी। वहीं पूर्वोत्तर भारत के लोगों का आरोप है कि सरकार धर्म के आधार को अवैध घुसपैठ को वैध बनाने का प्रयास कर रही है। उन्हें भय है कि इससे इन छोटे राज्यों का जनसंख्या अनुपात बिगड़ जायेगा, जिसकी आशंका को लेकर ही असम में बड़े पैमाने पर आंदोलन भी हुए हैं। अब वे आरोप लगा रहे हैं कि केंद्र अपने वोट बैंक वाले अवैध प्रवासियों को देश में बनाये रखना चाहता है जो इन राज्यों के जनसंख्या स्वरूप को प्रभावित करेगा।

दरअसल, विपक्ष आरोप लगा रहा है कि नागरिकता संशोधन विधेयक धर्म के आधार पर विदेशी नागरिकों से भेदभाव करता है जो देश के धर्म निरपेक्ष स्वरूप को खंडित करता है। जबकि मौजूदा कानून ऐसे किसी भेदभाव को मान्यता नहीं देता। दलील है कि मौजूदा पहल सरकार की बहुसंख्यक टुट्टीकरण नीति का अंग है। वहीं सरकार ऐसे आरोपों को खारिज करती है और तर्क है कि उसका मकसद मुस्लिम बहुल राज्यों में पीड़ित अल्पसंख्यकों को सम्मानजनक जीवन जीने का अवसर मुहैया कराना है। यह भी कि इन लोगों के पास किसी अन्य देश में शरण लेने का विकल्प भी नहीं है। बहरहाल, इतना तो तय है कि यह विधेयक आगामी दिनों में राजनीतिक टकराव का बड़ा मुद्दा बन सकता है। जहां लोकसभा में अपने बहुमत के बूते केंद्र सरकार इस विधेयक को पारित कर सकती है, वहीं राज्यसभा में इसके लिये बहुमत का जुगाड़ करने में दिक्कत आयेगी। पिछले कार्यकाल के दौरान भी मोदी सरकार को ऐसी ही चुनौती का सामना करना पड़ा था। कुछ लोगों का मानना है कि सरकार की यह कोशिश भारत जीवन दर्शन की अवधारणा 'वसुधैव कुटुंबकम एव सर्वधर्म समभाव' के विपरीत है, जिसका अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अच्छा संदेश नहीं जायेगा। दलील यह भी दी जाती रही है कि भारत ने सदैव दुनियाभर के जमीन से उखड़े लोगों को गले लगाया है।

साउथ एशियन गेम्स में भारत का गोल्डन शतक, पदक 200 के पार

काठमांडू। भारत ने शनिवार को 13वें साउथ एशियन गेम्स के छठे दिन तैराकों और पहलवानों के दमदार प्रदर्शन के बूते मेडल तालिका में दबदबा कायम रखा, जिसमें वह गोल्ड मेडल के शतकों से 200 का आंकड़ा पार करने में कामयाब रहा। भारतीयों ने शनिवार को 29 गोल्ड सहित कुल 49 मेडल अपनी झोली में डाले जिससे भारत ने मेजबान नेपाल को काफी पीछे कर दिया है। मेडल तालिका में भारत 110 गोल्ड, 69 सिल्वर और 35 ब्रॉन्ज से कुल 214 मेडल लेकर शीर्ष पर है। नेपाल 142 मेडल (43 गोल्ड, 34 सिल्वर और 65 ब्रॉन्ज) से दूसरे स्थान पर है।



श्रीलंका 30 गोल्ड, 57 सिल्वर और 83 ब्रॉन्ज से कुल 170 मेडल लेकर तीसरे स्थान पर चल रहा है। **स्विमिंग में कुल 30 मेडल** - तैराकों ने शनिवार को भारत को 7 गोल्ड, एक सिल्वर और एक ब्रॉन्ज मेडल दिलाया, जिससे उन्होंने फिर से पूल में दबदबा बरकरार रखा। श्रीहरि नटराज (100 मीटर बैकस्ट्रोक), त्रिधा मिश्रा (800 मीटर फ्रीस्टाइल), शिवा एस (400 व्यक्तिगत मेडले), माना पटेल (100 मीटर बैकस्ट्रोक),

चाहत अरोड़ा (50 मीटर बैकस्ट्रोक), लिक्विथ एसपी (50 मीटर ब्रेस्टस्ट्रोक) और रुजुता भट्ट (50 मीटर फ्रीस्टाइल) ने पहला स्थान हासिल किया। एक वी जयवीणा (50 मीटर ब्रेस्टस्ट्रोक) और ऋद्धिमा विरेन्द्रकुमार (100 मीटर बैकस्ट्रोक) ने क्रमशः सिल्वर और ब्रॉन्ज मेडल जीते। इससे भारत की तैराकी स्पर्धा में पदकों की संख्या 30 तक पहुंच गई। पहले दो दिन तैराकों ने कुल 21 मेडल हासिल किए।

(पुरुषों की 125 किग्रा फ्रीस्टाइल), गुरशनप्रीत कौर (महिला 76 किग्रा) और सरिता मोर (महिला 57 किग्रा) सभी ने अपनी स्पर्धाओं में गोल्ड जीता। राष्ट्रमंडल खेलों के रजत पदकधारी कादियान ने पाकिस्तानी प्रतिद्वंद्वी तबियान खान को जबकि राष्ट्रीय चैंपियन गुरशनप्रीत ने सात साल बाद अपना पहला अंतरराष्ट्रीय गोल्ड जीता।

शीर्ष 10 में पांच कंपनियों का बाजार पूंजीकरण 56,877 करोड़ बढ़ा

नई दिल्ली (आरएनएस)। सेसेक्स की शीर्ष 10 में से पांच कंपनियों का बाजार पूंजीकरण पिछले सप्ताह 56,877.12 करोड़ रुपये बढ़ गया। इस दौरान टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज (टीसीएस) सबसे अधिक लाभ रही। रितायंस इंडस्ट्रीज, आईसीआईसीआई बैंक, कोटक महिंद्रा बैंक और इन्फोसिस के भी बाजार पूंजीकरण में तेजी आयी। हालांकि, एचडीएफसी बैंक, हिंदुस्तान यूनिलीवर, एचडीएफसी, आईटीसी और भारतीय स्टेट बैंक का बाजार पूंजीकरण में नुकसान उठना पड़ा। आलोच्य सप्ताह के दौरान टीसीएस का बाजार पूंजीकरण 26,360.5 करोड़ रुपये बढ़कर 7,96,612.51 करोड़ रुपये पर पहुंच गया।



कोटक महिंद्रा बैंक का बाजार पूंजीकरण 11,443.51 करोड़ रुपये बढ़कर 3,19,864.26 करोड़ रुपये, आईसीआईसीआई बैंक का बाजार पूंजीकरण 8,329.51 करोड़ रुपये की वृद्धि के साथ 3,39,341.06 करोड़ रुपये, इन्फोसिस का बाजार पूंजीकरण 8,176.24 करोड़ रुपये चढ़कर 3,04,543.53 करोड़ रुपये और रितायंस इंडस्ट्रीज का बाजार पूंजीकरण 2,567.36 करोड़ रुपये अधिक होकर 9,85,707.52 करोड़ रुपये पर पहुंच गया। इस दौरान एस्वीआई के बाजार पूंजीकरण में सर्वाधिक 19,678.8 करोड़ रुपये की गिरावट आई और यह 2,85,409.08 करोड़ रुपये पर आ गया।

अप्रैल से नवंबर के दौरान 12 प्रमुख बंदरगाहों ने की 4,630 लाख टन माल की दुलाई

नई दिल्ली (आरएनएस)। देश के प्रमुख 12 प्रमुख बंदरगाहों पर माल की दुलाई (माल को चढ़ाना या उतारना) इस साल अप्रैल से नवंबर के दौरान 0.34 प्रतिशत बढ़कर 4,630.7 लाख टन पर पहुंच गयी। भारतीय बंदरगाह संगठन (आईपीए) ने इसकी जानकारी दी। इन बंदरगाहों ने पिछले साल की समान अवधि में 4,614.8 लाख टन माल की दुलाई की थी। इन 12 बंदरगाहों में दीनदयाल (पूर्ववर्ती कांडला), मुंबई, जेएनपीटी, मोमुगाव, न्यू मेगलुरु, कोच्चि, चेन्नई, कमराजार (पूर्ववर्ती एज़ोर), वी.ओ. चिदंबरनार, विशाखापत्तनम, पारादीप और कोलकाता (हल्दिया समेत) शामिल हैं। आईपीए के आंकड़ों के अनुसार, इस दौरान लौह अयस्क की दुलाई 30.24 प्रतिशत



बढ़कर 339.5 लाख टन पर पहुंच गयी। हालांकि बिजली उत्पादन के कोयले की दुलाई 17.82 प्रतिशत गिरकर 581.7 लाख टन पर आ गयी। कोकिंग कोल एवं अन्य कोयले की दुलाई 1.95 प्रतिशत बढ़कर 371.7 लाख टन पर पहुंच गयी। तैयार उर्वरकों की दुलाई 24.08 प्रतिशत बढ़ी जबकि

अपरिष्कृत उर्वरक की दुलाई 3.12 प्रतिशत गिर गयी। इस दौरान कटेनरों की दुलाई 3.36 प्रतिशत बढ़ी। आंकड़ों के अनुसार, इस दौरान दीनदयाल बंदरगाह ने सर्वाधिक 822 लाख टन की दुलाई की। इसके बाद पारादीप ने 732.5 लाख टन, विशाखापत्तनम ने 470.5 लाख टन, जेएनपीटी ने 449.3 लाख टन, कोलकाता ने 412.5 लाख टन, मुंबई ने 408.8 लाख टन, चेन्नई ने 321.4 लाख टन तथा न्यू मेगलुरु ने 241.7 लाख टन माल की दुलाई की। ये 12 प्रमुख बंदरगाह देश के कुल कार्गो का 60 प्रतिशत देते हैं।

भारतीय कंपनियों ने विदेशी बाजारों से अक्टूबर में 3.41 अरब डॉलर जुटाये

नई दिल्ली (आरएनएस)। भारतीय कंपनियों द्वारा विदेशी बाजारों से रिफ के तौर पर जुटाया गया वहीं, 53.8 करोड़ डॉलर का कुल ईसीबी के मंजूरी मार्ग से एकत्र किया गया है। ईसीबी श्रेणी में, स्वतः मार्ग से पूंजी जुटाने वाली प्रमुख कंपनियों में मथुए फाइनेंस (40 करोड़ डॉलर), एचपीसीएल-मिंटल एनर्जी (30 करोड़ डॉलर) वर्षा सोलर (25.1 करोड़ डॉलर), लार्सन एंड टुब्रो

से 2.87 अरब डॉलर बाह्य वाणिज्यिक ऋण (ईसीबी) स्वतः मंजूरी मार्ग से जुटाया गया। वहीं, 53.8 करोड़ डॉलर का कुल ईसीबी के मंजूरी मार्ग से एकत्र किया गया है। ईसीबी श्रेणी में, स्वतः मार्ग से पूंजी जुटाने वाली प्रमुख कंपनियों में मथुए फाइनेंस (40 करोड़ डॉलर), एचपीसीएल-मिंटल एनर्जी (30 करोड़ डॉलर) वर्षा सोलर (25.1 करोड़ डॉलर), लार्सन एंड टुब्रो

(20 करोड़ डॉलर), डेकन फाइन केमिकल्स (14 करोड़ डॉलर) और आदित्य बिड़ला फाइनेंस (7.5 करोड़ डॉलर) रही। मंजूरी मार्ग से इस साल अक्टूबर में दो कंपनियों जेएस्डब्ल्यू स्टील (40 करोड़ डॉलर) और श्रीराम ट्रांसपोर्ट फाइनेंस (13.8 करोड़ डॉलर) ने पूंजी जुटाई है। इस दौरान, मसाला बॉन्ड या रुपये आधारित बॉन्ड से कोई राशि नहीं जुटाई गई है।

घुटनों के दर्द से परेशान रहते हैं? तो जानिए निजात पाने के दमदार घरेलू उपचार

घुटनों में दर्द की समस्या आजकल केवल बड़े-बुजुर्गों तक ही सीमित नहीं रही, बल्कि किसी भी उम्र के व्यक्ति में ये समस्या देखने को मिल रही है। आइए, कुछ ऐसे घरेलू उपचार जानते हैं जिन्हें अपनाकर इस समस्या से निजात पाया जा सकता है -



1 रोज सुबह नियमित खाली पेट 1 चम्मच मेथी पाउडर में 1 ग्राम कलौंजी मिलाकर गुनगुने पानी के साथ पिएं। इस मिश्रण को चाहे तो दोपहर और रात के भोजन के बाद भी आधा-आधा चम्मच ले सकते हैं। इससे जाइंट्स के मजबूत होने में मदद मिलेगी।

2 किसी मुलायम कपड़े को गर्म पानी में भिगाएँ और निचोड़ें, अब इस कपड़े से घुटनों की सिकाई करें। ऐसा करने से भी घुटनों के दर्द में आराम मिलता है।

3 खाने में गर्म तासीर वाली चीजें जैसे दालचीनी, जीरा, अदरक और हल्दी आदि का अधिक इस्तेमाल करें। इनके सेवन से घुटनों की सूजन और दर्द कम होने में मदद होती है।

4 मेथी दाना, सौंठ और हल्दी बराबर मात्रा में मिलाएं। इस मिश्रण को तवे पर अच्छे से भूनें फिर पिसकर पाउडर बना लें। अब इस पाउडर का नियमित सुबह-शाम भोजन के बाद गर्म पानी के साथ सेवन करें।

5 हो सकें तो सुबह खाली पेट लहसुन की एक कली दही के साथ खाएं। इससे भी घुटनों के दर्द में आराम मिलेगा।

6 नीम और अरंडी के तेल को बराबर मात्रा में मिलाकर हल्का गर्म करें, फिर इस तेल से सुबह-शाम जोड़ों पर मालिश करें। इससे भी घुटनों के दर्द में आराम मिलेगा।

7 ऐसा माना जाता है कि गेहूं के दाने जितना चूना दही या दूध में मिलाकर दिन में एक बार खाएं। ऐसा नियमित 90 दिनों तक करने से शरीर में कैल्शियम की कमी दूर होती है।

आज का राशिफल

मेष: आज आप जिस बात की आशंका कर रहे हैं वह बात नहीं होगी। यदि आप किसी वस्त्र पर जा रहे हैं तो वहां जाना सार्थक हो सकता है।

वृषभ: आज आपके कंधे पर कुछ अतिरिक्त कार्यभार आ सकता है। यदि आप नौकरी में हैं तो कोई नया काम आपको सौंपा जा सकता है।

मिथुन: कुछ उत्तरदायित्व वाला काम आज आपको मिलने वाला होगा। चलते-फिरते भी अचानक में कोई प्रियजन मिल सकता है जिसकी तत्काल मदद भी आपको करनी होगी।

कर्कट: एकाएक ही आवेष्ट के वशीभूत होकर आप कभी कभी भारी गलती कर बैठते हैं। ऐसे में फिर आगे चलकर वहीं कार्य आपके लिए मुसीबत बन जाता है।

सिंह: अपने चारों तरफ के वातावरण पर फटी नजर रखनी होगी। आपको पता होना चाहिए कि आपके आस-पास क्या हो रहा है।

कन्या: कोई आपसे प्रेम प्रणय का हाथ बढ़ा रहा है तो अपनी स्थिति देखकर ही उसका जवाब दें। हो सकता है वह आपका फायदा लेना चाहता रहा हो।

तुला: यदि आप किसी उलझन में हैं या फिर किसी नजदीकी के किसी प्रस्ताव से परेशान हैं तो आपको अपनी मजबूरी या असमर्थता साफ साफ जाहिर कर देना चाहिए।

वृश्चिक: यदि आप आज कोई नई नौकरी खोज रहे हैं या फिर नया कारोबार करना चाहते हैं तो अपने ही इर्द-गिर्द लोगों की मदद लें।

मकर: आज आप अपने काम को निकालने में कुछ जल्दीबाजी करें। यदि आप ढीले रहे तो सभी महत्वपूर्ण कार्य और भी काम में देरी का शिकार हो सकते हैं।

कुम्भ: आज आपके लिए किसी पुराने संकल्प को पूरा करने का दिन है। आपने किसी देवता के मंदिर में कोई मन्नत मांग रखी है तो उसके लिए तत्परता से निकल पड़ें।

मेष: काफी असें बाद आपकी दिनचर्या में बदलाव आने की आशंका है। यदि कोई नया ओहदा या पद आपको मिल रहा है तो आप उसके स्वीकार करने में देर न करें हो सकता है यहीं से आपके लिए तरकी का द्वार खुल सकता है।

वृश्चिक: आज आपको सज-धज कर कहीं पर जाना पड़ सकता है या फिर किसी सभा समारोह के लिए तैयार होना पड़ सकता है।

वरुण-सारा स्टारस कुली नं. 1 की कास्ट को जावेद जाफरी ने किया जाँड़न

फिल्म कुली नं. 1 के रीमेक को लेकर सोशल मीडिया पर पिछले कई दिनों से काफी चर्चा हो रही है। डेविड धवन की इस फिल्म में वरुण धवन और सारा आली खान लीड रोल में नजर आएंगे।

बता दें, ऑरिजनल फिल्म में लीड ऐक्टर्स के तौर पर गोविंदा और करिश्मा कपूर दिखे थे और फिल्म सुपरहिट रही थी। रीमेक वर्जन में परेश रावल, राजपाल यादव, जानी लीवर, शिखा तल्सानिया जैसे ऐक्टर्स भी अहम किरदारों में होंगे।



अब इस स्टारकास्ट में ऐक्टर जावेद जाफरी का भी नाम जुड़ गया है। मेकर्स ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स के जरिए बताया कि इस कॉमिडी ड्रामा में जावेद भी नजर आएंगे।

जावेद पहले भी कई फिल्मों में अपनी परफॉर्मिंग कॉमिक टाइमिंग लोगों को हंसा चुके हैं। ऐसे में उम्मीद की जा रही है कि इस बार भी वह मजेदार कैरक्टर से फैंस को प्युरगुदाएंगे।

जावेद जाफरी आखिरी बार आयुष्मान खुराना की फिल्म बाला में नजर आए थे। भले ही फिल्म में उनका रोल छोटा था लेकिन उसकी काफी प्रशंसा की गई थी।

बात करें कुली नं. 1 की तो कास्ट और कर्क ने फिल्म के कुछ शेड्यूल्स पहले ही पूरे कर लिए हैं। फिल्म 1 मई 2020 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

तेजी से पॉप्युलर होती जा रही हैं हर्षदा विजय

शायद ही किसी ने पंजाबी का सुपरहिट गाना लैम्बर्गिनी नहीं देखा हो। इस गाने में लोगों ने इसकी गॉर्जस मॉडल को भी नोटिस किया था। इस विडियो को नाम हर्षदा विजय है। हर्षदा ने दूरबीन के लैम्बर्गिनी साँग से पहले कई टीवी विज्ञापनों में काम किया है। इसमें ब्रिटेनिया, हिमालया चिक शैम्पू, वैसमॉल हेयर ऑइल और मान्यवर मोहे के कमर्शल शामिल हैं। हर्षदा मराठी फिल्म विडल में श्रेयश तलपड़े के साथ नजर आ चुकी हैं। हर्षदा ने बताया कि हाई स्कूल के बाद ही मॉडलिंग में आ गईं। इसके तुरंत बाद



ही उन्हें पंजाबी गाना लैम्बर्गिनी मिल गया। हर्षदा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अपने फोटो और विडियो शेयर करती रहती हैं। धीरे-धीरे सोशल मीडिया पर पॉप्युलर होती जा रही हैं। इस समय उनके इंस्टाग्राम पर 1 लाख से ज्यादा फॉलोअर्स हैं। हर्षदा के लुक्स काफी खूबसूरत हैं और इसीलिए वह तेजी से पॉप्युलर होती जा रही हैं। हर्षदा अपनी फिटनेस का काफी ध्यान रखती हैं। वह अक्सर अपने वर्कआउट सेशन के विडियो सोशल मीडिया पर ही मॉडलिंग में आ गईं। इसके तुरंत बाद

शब्द सामर्थ्य- 68

चाएँ से दार्एँ
1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा 2. अलावा, अतिरिक्त 3. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मान, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को सूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकूलि, असली का विलोम 18. अन्वोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवायु 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसह 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे
1. स्वामी, नाथ 2. वेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुरस्कृत 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झुल्ला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढँक, योग्यता, लियकत, सभ्यता और शिष्टता, शक (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 67 का हल

प	सं	द	सिं	हा	स	न
ख	म	ज	दू	र	का	म
वा	द	क	र	सं	ब	ल
इ	ल	जा	म	स्का	य	
वा			वि	हा	र	
सु	धा	क	र	न	औ	
रं		म	कि	ता	य	स
ग	अ	र	सा	हु	ज्ज	त
श	क्ल	न	मि	त		

जानिए मलाई चाप बनाने की विधि

आवश्यक सामग्री -
दो छोटा चम्मच चाट मसाला, एक बड़ा चम्मच नींबू का रस, नमक, एक छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर, क्रीम 150 एमएल, चार बड़े चम्मच बटर, 500 ग्राम सोया चाप, गोल कटे हुए प्याज



बनाने की विधि -
सबसे पहले चाप को रोस्ट करके रेडी करना होगा। इसके लिए सबसे पहले सोया चाप लेकर इसे बटर की मदद से अच्छी तरह कोट करें। इसके बाद आपको चाप आसानी से मार्केट में मिल जाएगी। अब गैस ऑन करके उसके ऊपर गिलर रखें और धीमी आंच पर चाप को रोस्ट करें। अब इसी तरह सारी चाप को आप अच्छी तरह रोस्ट कर लें। जब एक बार सभी चाप रोस्ट हो जाएं तो आप उनके बीच से स्टिक निकालें और पीसेज में काटकर एक बाउल में डालें। इसके बाद इस बाउल में आप नमक, चाट मसाला, काली मिर्च पाउडर, नींबू का रस, बटर और फ्रेश क्रीम डालें और इसे अच्छी तरह मिक्स करें। अब आपकी चाप रेडी है। बस, अब चाप को प्लेट में निकालें और प्याज व नींबू के टुकड़े के साथ सर्व करें। आप चाहें तो इसके साथ हरी चटनी भी सर्व कर सकते हैं। शाम को मलाई चाप बनाएं और फैमिली के साथ मजे लेकर खाएं।

